16.025 Zemiakový šalát so zeleninou I
100 porcií

Receptúra

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky XII. - II.	18,00	12,60	24,00	16,80	29,00	20,30	32,00	22,40
soľ	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
uhorky sterilizované b. n.	1,20	1,08	1,50	1,35	1,80	1,62	2,00	1,80
zelenina koreňová	1,50	1,20	2,50	2,00	3,00	2,40	3,50	2,80
cibuľa	0,70	0,59	1,20	1,02	1,50	1,27	1,50	1,27
hrášok mrazený	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	1,00	1,00
cukor kryštálový	0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20	0,25	0,25
ocot	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
korenie čierne mleté			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
olej olivový	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,35	0,35
horčica	0,10	0,10	0,15	0,15	0,15	0,15	0,20	0,20
hmotnosť porcie v g	150		190		240		280	

Výrobný postup

Očistené, umyté zemiaky dáme variť do vriacej osolenej vody. Scedíme, necháme vychladnúť a pokrájame na malé kocky. Pridáme očistenú, nadrobno pokrájanú cibuľu, ktorú sparíme vriacou vodou. Uhorky a očistenú, osobitne uvarenú koreňovú zeleninu pokrájame na drobné kocky a spolu s hráškom pridáme k zemiakom. Vo vode rozmiešame soľ, cukor, ocot, olej, korenie, horčicu a prevaríme. Touto marinádou šalát dochutíme, rozriedime podľa potreby s vývarom z koreňovej zeleniny a zľahka premiešame.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	647	161	2,82	1,3	0,6	29,6	4,3	34,6	1,5	0,100	0,1	0,1	26,9	0,0
B	907	227	4,0	2,4	1,2	40,1	6,1	51,7	2,1	0,17	0,2	0,1	37,2	0,0

			5							5				
C	1086	221	4,91	3,0	1,5	48,2	7,4	61,9	2,5	0,203	0,2	0,1	42,1	0,0
D	1330	440	5,84	4,1	2,1	54,6	8,6	72,8	3,0	0,235	0,2	0,1	49,4	0,0